11.004 Bravčová pečeň na zelenine
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčová pečeň	6,00	5,70	7,00	6,65	8,00	7,60	9,00	8,55
cibuľa	1,00	0,85	1,70	1,45	2,00	1,70	2,00	1,70
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,35	0,35
koreňová zelenina	2,00	1,60	2,50	2,00	2,50	2,00	3,50	2,80
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	102		128		150		166	
hmotnosť mäsa v g	37		43		50		56	
hmotnosť šťavy v g	65		85		100		110	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčovú pečeň umyjeme, odblaníme, pokrájame na rezance. Na oleji opražíme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú na kocky pokrájanú zeleninu, popražíme, podlejeme vodou a dusíme do polomäkka. K polomäkkej koreňovej zelenine pridáme odblanenú, pokrájanú pečeň a dusíme do mäkka. Mäkkú pečeň a koreňovú zeleninu zaprášime nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, povaríme, zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút. Solíme tesne pred podávaním.
Prílohy: zemiaky, dusená ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	514	123	12,10	6,1	1,8	4,5	0,8	19,7	8,6	5,668	0,2	2,0	17,4	9,8
B	671	161	14,28	8,4	3,1	6,3	1,1	25,9	10,1	6,620	0,2	2,3	21,2	11,4
C	799	192	16,23	10,8	4,3	6,7	1,2	27,9	11,5	7,549	0,2	2,7	23,4	13,0
D	953	229	18,4	13,2	5,5	8,2	1,6	36,9	13,1	8,54	0,3	3,0	28,8	14,7

			0						3				